

## SPIS TREŚCI

|                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Przedmowa .....                                                                                                                  | 5  |
| 1. DZIECKO, RODZINA, SZKOŁA .....                                                                                                | 7  |
| 1.1. Ocena stanu zdrowia i kondycji fizycznej dzieci i młodzieży .....                                                           | 7  |
| 1.2. Wpływ wzmożonej aktywności ruchowej na zdrowie i profilaktykę chorób cywilizacyjnych. ....                                  | 10 |
| 1.3. Optymalny poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży .....                                                              | 16 |
| 1.4. Jak zwiększyć aktywność fizyczną uczniów poprzez lepszą organizację i wyższą intensywność zajęć wychowania fizycznego. .... | 20 |
| 1.5. Ruch jako czynnik stymulujący, adaptacyjny, wyrównawczy i korekcyjny .....                                                  | 24 |
| 1.6. Wychowanie fizyczne aktualistyczne i perspektywne .....                                                                     | 26 |
| 1.7. Wychowanie zdrowotne i fizyczne .....                                                                                       | 28 |
| 1.8. Wychowanie fizyczne w zwiększonym wymiarze godzin .....                                                                     | 29 |
| 2. ROZWÓJ FIZYCZNY I MOTORYCZNY CZŁOWIEKA .....                                                                                  | 32 |
| 2.1. Pojęcie rozwoju fizycznego i jego uwarunkowania .....                                                                       | 32 |
| 2.2. Akceleracja rozwoju, trend sekularny (rozwojowy) .....                                                                      | 33 |
| 2.3. Ocena wieku rozwojowego .....                                                                                               | 34 |
| 2.4. Kontrola stanu fizycznego dzieci i młodzieży .....                                                                          | 37 |
| 2.5. Zmiany w postawie ciała, metody oceny postawy ciała .....                                                                   | 41 |
| 2.6. Charakterystyka rozwoju fizycznego i motorycznego .....                                                                     | 42 |
| 2.7. Motoryczność ludzka, jej przejawy i pomiar .....                                                                            | 48 |
| 2.8. Jak kształtować sprawność fizyczną .....                                                                                    | 76 |
| 3. PROCES WYCHOWANIA FIZYCZNEGO .....                                                                                            | 92 |
| 3.1. Czynniki, środki i warunki w wychowaniu fizycznym .....                                                                     | 92 |
| 3.2. Optymalizacja działań pedagogicznych w procesie wychowania fizycznego .....                                                 | 93 |
| 3.3. Program wychowania fizycznego w świetle nowej reformy edukacyjnej .....                                                     | 95 |
|                                                                                                                                  | 3  |

|                                                                                                   |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.4. Lekcja wychowania fizycznego .....                                                           | 97         |
| 3.5. Wielostronna aktywizacja ucznia w procesie wychowania fizycznego .....                       | 102        |
| 3.6. Metody w wychowaniu fizycznym .....                                                          | 104        |
| 3.7. Jak zwiększyć aktywność fizyczną dzieci i młodzieży na zajęciach wychowania fizycznego ..... | 117        |
| 3.8. Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną .....                                             | 132        |
| <b>4. WYCHOWANIE ZDROWOTNE W SZKOLE .....</b>                                                     | <b>140</b> |
| 4.1. Zdrowie człowieka i jego uwarunkowania .....                                                 | 140        |
| 4.2. Zachowania zdrowotne i styl życia .....                                                      | 141        |
| 4.3. Profilaktyka zdrowotna .....                                                                 | 141        |
| 4.4. Edukacja zdrowotna .....                                                                     | 141        |
| 4.5. Promocja zdrowia .....                                                                       | 141        |
| 4.6. Szkoła promująca zdrowie .....                                                               | 147        |
| 4.7. Szkoła a zdrowie uczniów .....                                                               | 152        |
| 4.8. Wychowawca fizyczny jako promotor wychowania zdrowotnego .....                               | 154        |
| 4.9. Zdrowotne funkcje ćwiczeń śródlekcyjnych .....                                               | 156        |